



میان وعده های غذایی ناسالم از رژیم غذایی حذف شود

متخصص تغذیه و دبیر علمی نخستین همایش ملی میان وعده های غذایی یادآور شد که میان وعده های غذایی ناسالم باید از رژیم غذایی حذف شود...

متخصص تغذیه و دبیر علمی نخستین همایش ملی میان وعده های غذایی یادآور شد که میان وعده های غذایی ناسالم باید از رژیم غذایی حذف شود و در این زمینه باید تولیدکنندگان مواد غذایی نیز به سوی تولید میان وعده های سالم پیش روند و فرهنگ صحیح مصرف آنها نهاد، ممانعت، مدد، احسان باشد.

دکتر الناز میلانی روز سه شنبه در گفت و گو با خبرنگار علمی ایرنا افزود: نقش تغذیه در حفظ سلامتی و ارتقای کیفیت زندگی افراد جامعه به خوبی شناخته شده است و در این میان توجه به ارزش غذایی میان وعده ها و غنی سازی آن باید از رویکردهای علم و صنعت باشد.

وی ادامه داد: در حال حاضر میان وعده هایی در فروشگاه ها وجود دارد که دارای نمک و چربی بالا هستند و استفاده از آنها تنها باعث چاقی و افزایش فشارخون و بیماری های دیگر می شود.

این متخصص تغذیه خاطرنشان کرد: براساس اصول علم تغذیه استفاده از میان وعده های غذایی برای بدن مفید است زیرا آنها از گرسنگی طولانی و مصرف زیاد مواد غذایی در وعده های اصلی جلوگیری می کنند و در واقع از بروز پدیده چاقی ممانعت می کنند.

وی افزود: این در حالی است که برخی از کارشناسان تغذیه بر این باورند که خوردن میان وعده های غذایی منجر به چاقی و افزایش وزن در افراد می شود ولی باید گفت استفاده صحیح از میان وعده های غذایی برای تنظیم قند خون و ثبات آن و همچنین کاهش بیماری های قلبی و عروق موثر است.

وی با بیان این که برخی از افراد در طول روز و ساعات مختلف انواع خوراکی ها و تنقلات را مصرف می کنند، اظهار داشت: میان وعده های غذایی همانند وعده های اصلی غذا، در تامین سلامت جسمی افراد جامعه تاثیر بسیاری دارند به طوری که انتخاب میان وعده ها و مقدار آن اگر اصولی و صحیح باشد می تواند به سلامتی و تندرستی افراد و به خصوص کودکان کمک کند.

دبیر علمی نخستین همایش ملی میان وعده های غذایی تاکید کرد: خوردن میان وعده های سالم موجب می شود که فرد در زمان خوردن وعده اصلی غذایی آرامش بیشتری داشته باشد. همچنین میان وعده باعث می شود که فرد در وعده های غذایی اصلی حجم کمتری غذا میل کند و این امر از اضافه وزن و چاقی پیشگیری می کند. میان وعده های سالم بخصوص برای کودکان و نوجوانان مفید است.

به گفته وی میان وعده های مناسب می تواند شامل میوه ها و سبزیجات مانند خیار، هویج و گوجه فرنگی و همچنین پسته خام، مغز بادام، تخمه ها و ساندویچ نان، سبزی و یا پنیر و گردو، تنقلات مانند توت خشک، انجیر خشک، برگه آلو و لبنیات مانند شیر باشد.

میلانی همچنین از برپایی نخستین همایش میان وعده های غذایی در دهم و یازدهم اردیبهشت ماه امسال در مشهد خبر داد و گفت: این همایش با همکاری پژوهشکده علوم و فناوری مواد غذایی جهاددانشگاهی و با حضور متخصصان صنایع غذایی، تغذیه، علوم اجتماعی و آموزشی در هفت محور فرمولاسیون و تولید، افزودنی های غذایی، بسته بندی، کنترل کیفیت و ایمنی، تغذیه و فرهنگ مصرف، فناوری های زیستی و تولیدات ارگانیک برگزار می شود.